**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikut ini secara digital!

Hujan Turun, Berat Badan Naik

5 Januari 2020   20:48 Diperbarui: 6 Januari 2020   05:43  61  10 3

[](https://assets-a2.kompasiana.com/items/album/2020/01/05/photo-1561497268-131821f92985-5e11e63d097f362701721a02.jpeg?t=o&v=760)

Ilustrasi | unsplash.com

*Hujan turun, berat badan naik, hubungan sama dia tetep temenan aja. Huft.*

Menurut anda, yang mana lebih romantis? Apakah sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indera penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Orang sering mengartikan Januari dengan ‘hujan sehari-hari’. Benar saja. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru.

Hujan sering disalahkan karena mengundang kenangan, membuat perasaan hatimu kacau, dan menyebabkan munculnya perilaku lain seperti sering makan. Soal makan. Ya, hujan yang membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang suka merasa bahwa hujan datang bersama napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik dilakukan saat hujan turun adalah makan. Sering disebut camilan, tetapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekaligus. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji eh kok jadi lima?

Hujan membuat suasana menjadi lebih dingin - seperti sikapnya padamu, memang dapat menjadi salah satu pencetus mengapa kita menjadi suka makan.

Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat energi akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, lho. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok~.

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. Ehem.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, dan bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di lemari penyimpanan sebagai bahan persediaan. Kita tentu akan berpikir dua kali jika ingin keluar di waktu hujan karena pasti akan sangat merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri. Yang penting enak, kalori belakangan?

Coba deh, mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu khan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga dapat menjadi penyebab naiknya berat badan. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerja nya tiduran dan hanya melihat media sosial atau berpura-pura sibuk padahal tidak ada yang mengirimkan pesan kepadanya.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar menjadi diam di badan kamu. Jadi simpanan ditubuhmu, dimana-mana.

Jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut ‘tergelincir’ makin kekanan di saat hujan. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah, susu, dan telur. Ya bisalah lebih dari 500 kalori. HAHA.

Salam,  
Listhia H. Rahman

*Sumber:* [*https://www.kompasiana.com/listhiahr/5e11e59a097f367b4a413222/hujan-turun-berat-badan-naik?page=all#section1*](https://www.kompasiana.com/listhiahr/5e11e59a097f367b4a413222/hujan-turun-berat-badan-naik?page=all#section1)